**बिना पवित्रता के उच्चकोटि की साधनाएं सम्पन्न नहीं हो सकतीं, हजारों वर्षों की आयु प्राप्त नहीं की जा सकती, सिद्धाश्रम नहीं पहुंचा जा सकता और जब नहीं पहुंचा जा सकता, तो ऐसा जीवन अपने आपमें व्यर्थ है, वह सिर्फ श्मशान की यात्रा कर सकता है। आप अपने जीवन को सार्थक कर सकें, इसलिए ही तो आपके लिए पूज्य गुरुदेव ने आशीर्वाद स्वरूप यह साधना विधान प्रदान किया है –**

यह जीवन तो अपने विस्तार में बहुत छोटा हो गया है, औसतन 65-70 साल की आयु के इस जीवन में 25-30 वर्ष की आयु तक व्यक्ति को सही बोध ही नहीं हो पाता कि उसका लक्ष्य क्या है, और उसे जो कुछ बोध होता भी है वह सांसारिक संबंधों में होता है, अर्थोपार्जन के संदर्भ में होता है, या अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने के संबंध में होता है। जीवन का वास्तविक आनन्द क्या है, जीवन की वास्तविक तृप्ति किसमें है, इसका बोध उसे नहीं हो पाता क्योंकि उसके जीवन में गुरु का पदार्पण होता ही नहीं, और बिना गुरु के जीवन में आये, बिना उनसे दीक्षित हुए साधना और ज्ञान के अभाव में यह जीवन पशुवत् चलते हुए एक दिन थक-हार कर श्मशान में जाकर सो जाता है। और कटु सत्य तो यह है कि मध्य आयु के पश्चात् ही, तीस-पैंतीस वर्ष का हो जाने के पश्चात् ही, व्यक्ति फिर शेष जीवन उदासी और नैराश्य का कफन ओढ़ कर श्मशान यात्रा की ओर अग्रसर हो जाता है। इसका सीधा सा कारण है कि उसे जीवन में वह दुर्लभ रहस्य ज्ञात नहीं हो पाता जिसके मूल में ही जीवन का सत्व एवं आनन्द छुपा है।

जीवन में आनन्द की स्थिति प्राप्त करने का अर्थ यह नहीं कि व्यक्ति एक नैराश्य और नीरसता के साथ अध्यात्म पथ पर गतिशील हो जाए और इसी बात को वर्षों पहले सद्गुरुदेव ने शिष्यों को समझाते हुये कहा था कि जीवन तो

एक सम्पूर्णता का पर्याय है। अनेक सिद्धियां, अनेक प्रकार की साधनाएं एवं उनमें सफलता इन्हीं के परस्पर सामंजस्य से व्यक्ति का यह जीवन एवं पारलौकिक जीवन दोनों ही संवर सकते हैं। वास्तव में गुरु कृपा एवं गुरु साधना के द्वारा ही व्यक्ति अपने इस लघु जीवन में वे सभी साधनाएं और सिद्धियां सहजता से हस्तगत कर सकता है जिनसे जीवन का सम्पूर्ण रस प्राप्त हो सके, और उसकी अनेक इच्छाओं की पूर्ति हो सके। अब यह संभव नहीं रह गया और न व्यवहारिक ही कि व्यक्ति एक साधना को लेकर ही अपने जीवन का अधिकांश समय उसको दे और तब सभी साधनाओं को हस्तगत करने का एकमात्र उपाय गुरु साधना शेष रह जाता है।

यदि व्यक्ति में जरा भी समझदारी है, यदि उसमें समझदारी का एक कण भी है, तो पहले तो उसे यह चिंतन करना चाहिए, कि उसे ऐसा जीवन जीना ही नहीं है, जो मल-मूत्र युक्त है, क्योंकि ऐसे जीवन की कोई सार्थकता ही नहीं है और फिर उसे सद्‌गुरु को प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिए, जो उसे तेजस्विता युक्त बना सकें, जो उसे प्राण तत्व में ले जा सकें, जो उसके शरीर को सुगंध युक्त बना सकें।

यदि ऐसा नहीं किया, तो भी यह शरीर रोग ग्रस्तता और वृद्धावस्था को ग्रहण करता हुआ मृत्यु को प्राप्त हो ही जायेगा। फिर वह क्षण कब आयेगा, जब आप दैदीप्यमान बन सकेंगे? कब आप में भावना आयेगी, कि मुझको दैदीप्यमान बनना ही हैं, अद्वितीय बनना है, सर्वश्रेष्ठ बनना है?

ऐसा तब संभव हो सकेगा, जब आपके प्राण, गुरु के प्राण से जुड़ेंगे, जब आपका चिंतन गुरुमय होगा, जब आपके क्रिया-कलाप गुरुमय होंगे और इसके लिए एक ही क्रिया है - अपने शरीर में पूर्णता के साथ गुरु को स्थापित कर देना, जीवन में उतार देना।

शरीर में उनका स्थापन होते ही उनकी चेतना के माध्यम से यह शरीर अपने आप में सुगंध युक्त, अत्यंत दैदीप्यमान और

तेजस्वी बन सकेगा, जीवन में अद्वितीयता और श्रेष्ठता प्राप्त हो सकेगी, जीवन में पवित्रता आ सकेगी, प्राण तत्व की यात्रा संभव हो सकेगी और उनका ज्ञान आपके अंदर उतर सकेगा।

## गुरु हृदय स्थापन साधना विधान

प्रातः स्नानादि नित्य क्रिया से निवृत्त होकर पूजा स्थान में शुद्ध धोती पहन कर आसन पर बैठें। सामने चौकी पर श्वेत या पीत वस्त्र बिछा कर सुन्दर गुरु चित्र स्थापित करें। अपने समीप ही साधना सामग्री - **'गुरु हृदय स्थापन यंत्र', 'चेतना माला', 'रुद्राक्ष' एवं 'गुरु गुटिका' तथा अन्य पूजन सामग्री रखें।** गुरु चित्र के सामने किसी थाली में कुंकुम से स्वस्तिक बनाकर उस पर **'गुरु हृदय स्थापन यंत्र'** को स्थापित करें। यंत्र के दाहिनी ओर गुटिका तथा बांई ओर रुद्राक्ष को रख कर धूप, दीप प्रज्वलित करें। पहले पवित्रीकरण और आचमन करके दोनों हाथ जोड़ कर गुरु-प्रार्थना करें।

### प्रार्थना

**ॐ सर्व मंगल मांगल्यै चैतन्यं वरदं शुभम्।**
**नारायणं नमस्कृत्यं गुरु पूजां समाचरेत्।।**

अपने सामने किसी पात्र में थोड़ा जल लेकर उसमें कुंकुम, अक्षत और पुष्प की पंखुड़ियां मिला लें, उसके बाद उसमें सभी तीर्थों का आह्वान करें -

**ॐ गंगे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति।**
**नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु।।**

## भूतापसारण

बाएं हाथ में अक्षत लेकर पहले दाएं हाथ से ढक दें फिर निम्न मंत्र बोलते हुए सभी दिशाओं में अक्षत छिड़कें-

**अपसर्पन्तु ते भूता ये भूता भुवि संस्थिता:।**
**ये भूता विघ्नकर्तारस्ते नश्यन्तु शिवाज्ञया।।**

इसके बाद **'सर्व विघ्नान् उत्सादय - हूं फट् स्वाहा'** का उच्चारण करते हुए दाएं पैर की एड़ी से 3 बार भूमि पर आघात करें। इसके बाद गुरु को हाथ जोड़कर प्रणाम करें -

**ॐ ऐं गुरुभ्यो नम:।**
**ॐ ऐं परम गुरुभ्यो नम:।**
**ॐ ऐं परात्पर गुरुभ्यो नम:।**
**ॐ ऐं पारमेष्ठि गुरुभ्यो नम:।**

गुरु पंक्ति को प्रणाम करने के बाद अपने हृदय में गुरु तत्व को स्थापित करें -

**ॐ आं ह्रीं क्रों यं रं लं वं शं षं सं हौ हंस: श्री निखिलेश्वरानन्द देवताया: प्राणा इह प्राणा:।**
**ॐ आं ह्रीं क्रों यं रं लं वं शं षं सं हौ हंस: श्री निखिलेश्वरानन्द देवताया: जीव इह स्थित:।**
**ॐ आं ह्रीं क्रों यं रं लं वं शं षं सं हौ हंस: श्री निखिलेश्वरानन्द देवताया: सर्वेन्द्रियाणि।**
**ॐ आं ह्रीं क्रों यं रं लं वं शं षं सं हौ हंस: श्री निखिलेश्वरानन्द देवताया: वाङ्मनश चक्षु श्रोत्र जिह्वा घ्राण पाणिपाद इहागत्य सुखं चिरं तिष्ठन्तु स्वाहा।**

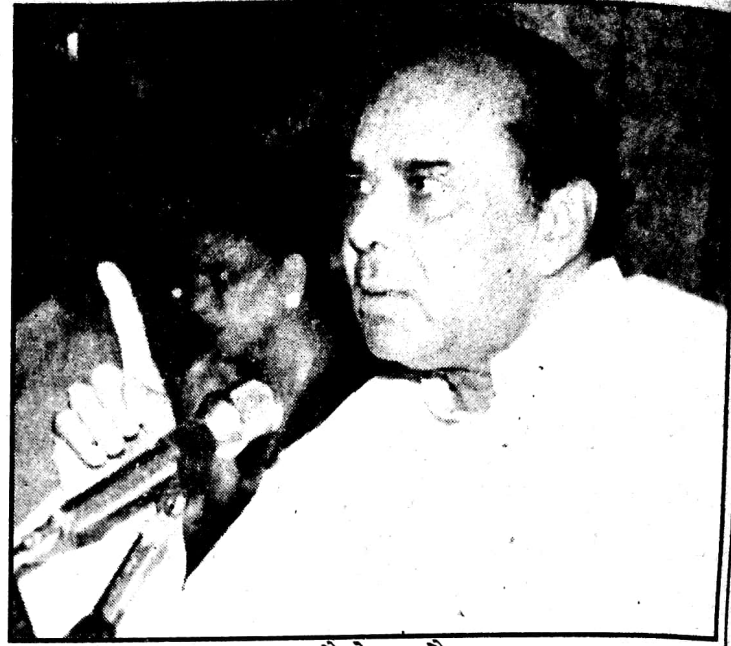
अब अपने को गुरुत्व चेतना से सम्पन्न अनुभव करें।

## मातृका न्यास (विनियोग)

दाहिने हाथ में जल लेकर विनियोग करें -

**ॐ अस्य मातृका मंत्रस्य ब्रह्मा ऋषि:, गायत्री छन्द:, मातृका सरस्वती देवता, ह्लीं बीजानि, स्वरा शक्तय: अव्यक्तं कीलकं सर्वाभीष्ट सिद्धये मातृका न्यासे विनियोग:।**

इसके बाद निम्न मंत्र का उच्चारण करते हुए विभिन्न अंगों को दाएं हाथ से स्पर्श करें -

**ॐ ब्रह्मणे ऋषये नम:** - सिर
**ॐ गायत्रीच्छन्दसे नम:** - हृदय

**ॐ मातृका सरस्वत्यै देवतायै नम:** - मुख
**ॐ हल्भ्यो बीजेभ्यो नम:** - मूलाधार
**ॐ स्वरेभ्य: शक्तिभ्यो नम:** - दोनों पैर
**ॐ अव्यक्त कीलकाय नम:** - सभी अंग

गुरुदेव का दोनों हाथ जोड़कर आह्वान करें -

**आह्वायामि रक्षार्थं पूजार्थं च मम क्रतो:।**
**इहागत्य गृहाण त्वं पूजां यागं च रक्षये।।**

## आसन

पुष्प का आसन दें -

**ॐ सर्वभूतान्तरस्थाय सर्वभूतान्तरात्मने।**
**कल्पयाम्युपवेशार्थमासनं ते नमो नम:।**
**इदं पुष्पासनं समर्पयामि नम:।**

## पाद्यं

दो आचमनी जल चढ़ावें -

**यत् भक्तिलेश सम्पर्कात् परमानन्द संभव:।**
**तस्मै ते परमेशान पाद्यं शुद्धाय कल्पये।।**
**इदं पाद्यं समर्पयामि नम:।**

## अर्घ्यं

**दुर्वाक्षत समायुक्तं बिल्व पत्रं तथा परम्।**
**शोभनं शंख पात्रस्थं गृहाणार्घ्य महेश्वर:।।**
**उर्ध्य समर्पयामि नम:।**

## आचमन

**मन्दाकिन्यास्तु यदवारि सर्व पापहरं शुभम्।**
**गृहाणाचमीनं त्वं मया भक्त्या निवेदितम्।।**

आचमनीयं समर्पयामि नमः।

## स्नान

इदं सुशीतलं वारि स्वच्छं शुद्धं मनोहरम्।
स्नानार्थं ते मया भक्त्या कल्पितं प्रतिगृह्यताम्।।
स्नानं समर्पयामि नमः।

यंत्र के साथ रुद्राक्ष एवं गुरु गुटिका का भी पूजन करें।

## वस्त्र

मायाचित्र पटाच्छन्नं निजगुह्योप तेजसे।
मम श्रद्धा भक्ति वासं युग्मं गृह्यताम्।।
वस्तोपवस्त्रं समर्पयामि नमः।

## तिलक

महावांक्योत्थ विज्ञानं गन्धाढ्यं सुमनोहरम्।
विलेपनं सुरश्रेष्ठ चन्दनं प्रतिगृह्यताम्।।
चन्दनं समर्पयामि नमः।
सकुंकुमं अक्षतान् समर्पयामि नमः।

चन्दन एवं अक्षत चढ़ाएं।

## पुष्पमाला

तुरीयं वन सम्पन्नं नानागुण मनोहरम्।
आंनन्द सौरभं पुष्पं गृह्यतामिदमुत्तमम्।।
पुष्पमालां समर्पयामि नमः।

## धूप, दीप

धूपम् आघ्रापयामि नमः। दीपं दर्शयामि नमः।

## नैवेद्यं

शर्कराघृत संयुक्तं मधुरं स्वादुचोत्तमं।
उपहार समायुक्तं नैवेद्यं प्रतिगृह्यताम्।।
ऋतु फलानि समर्पयामि नमः।

शुद्ध जल से पांच बार आचमन करावें।

## ताम्बूल

इसके बाद मुख शुद्धि के लिए पान समर्पित करें -

ताम्बूलं समर्पयामि नमः।

## गुरु मंत्र

मूल मंत्र जप से पूर्व एक माला गुरु मंत्र का जप करें।

**।।ॐ परम तत्वाय नारायणाय गुरुभ्यो नमः।।**

इसके बाद चैतन्य माला से निम्न मंत्र की तीन माला जप सम्पन्न करें -

**।।ॐ ह्रीं ऐं परात्पराय परमहंसाय निखिलेश्वराय धीमहि ऐं ह्रीं ॐ नमः।।**

फिर गुरु आरती सम्पन्न करके पुष्पांजलि समर्पित करें। यह 40 दिन की साधना है, इसमें नित्य उपरोक्त मंत्र की तीन माला जप करना अनिवार्य है, नित्य पूजन सम्पन्न करने की आवश्यकता नहीं है। उपरोक्त पूजन को हर माह की 21 तारीख को सम्पन्न कर प्रसाद घर में सभी को वितरित करें। 40 दिनों के बाद सभी सामग्री को जल में विसर्जित कर दें।

इस साधना द्वारा शनैः शनैः साधक के अन्दर गुरुत्व स्थापित होने लगता है और सिद्धियां शीघ्र सिद्ध होने लगती है। आवश्यकता है तो धैर्य, संयम और विश्वास की।

**साधना सामग्री - 570/-**


## फॉर्म नं. 4
## (नियम-8 देखिए)

1. प्रकाशन का स्थान : जोधपुर
2. प्रकाशन की अवधि : मासिक
3. मुद्रक : श्री अरविन्द श्रीमाली
4. प्रकाशक : श्री अरविन्द श्रीमाली
5. सम्पादक का नाम : श्री अरविन्द श्रीमाली
   क्या भारत के नागरिक है : हाँ
   पूरा पता : 1 हाईकोर्ट कॉलोनी, डॉ. श्रीमाली मार्ग, जोधपुर-432201 (राज.)
6. उन व्यक्तियों के नाम और पते जो समाचार पत्र के स्वामी हो तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के हिस्सेदार या साझेदार हों :
   श्री अरविन्द श्रीमाली

मैं अरविन्द श्रीमाली एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी के अनुसार दिया गया विवरण सत्य है।

अरविन्द श्रीमाली
(मुद्रक प्रकाशक)